

## 國立臺中科技大學111學年度第2學期「服務與學習」講座反思心得

課程名稱	服務與學習	活動主題：衛生福利部台中醫院、日照中心及護理之家春季旅遊			
系級	護理一1	學號	1411151000	姓名	陳O蒨

今天我在春遊服務活動中學到什麼？

學會和同學們團隊合作：分組帶動跳，活躍春遊的氣氛、學習到如何正確並省力地幫爺爺推輪椅、隨時隨地觀察並照護爺爺生理需求的能力，例如：太陽很大幫他戴帽子、他口渴了餵他喝水、與爺爺和家屬的社交溝通能力、體認到為他人服務的價值與意義，能夠盡我所能為此次春遊活動增添一點色彩，增強了我的社會責任感，讓我會想繼續參與更多的志工活動、學習新技能。

對於春遊服務活動我有什麼想法或感覺？

一開始有被炎熱的天氣嚇到，所以在活動一開始，我覺得自己沒有拿出十分的活力接待我所服務的爺爺，但是隨著相處的時間增加，雖然爺爺相比其他長輩較少發言，但是我能看到我每跟他互動一次，他還是會舒展開眉頭，用點頭的方式或微小的臉部變化回應我，其實僅此而已我就非常感動且踏實了。在推輪椅的部分也很印象深刻，因為爺爺習慣將身體的重心往左邊放，所以一開始我遇到比較不平整的路況時，會比較難前進與平衡，過程中家屬或許是看出我的難處，所以有主動提出可以讓他接手幫忙，但我其實每一次都說：沒關係我可以！因為我認為我難得有此次推輪椅的經驗，我想要靠自己克服遇到的困難，經過今天一整段的路程，我覺得自己有比一開始笨手笨腳的樣子好很多，變得比較熟練了！

春遊服務活動後，發現自己有甚麼改變?(對自我、社會、人事物的看法)

我覺得自己會為了要跟爺爺互動，增強我說台語的溝通能力，即使沒有到非常流利，但是至少我比之前還要更勇敢、更願意嘗試說出來了，這是我認為意外有進步的一點。也因為通過此次春遊服務活動，讓我不禁會思考社會存在的一些問題，經常待在冷氣很強、鮮少陽光的醫院，對長輩們都會有一定程度不好的影響，例如：該如何消除老年人的孤獨感，這是值得讓大家深入思考並想出解決方法的問題，畢竟老年人在台灣已經非常普遍了。

看見日照中心的爺爺生活的不便，能出來曬曬太陽出去玩的機會也不常見，就聯想到自己家中身體硬朗的爺爺，每天都將自己的行程排得非常充實精彩，爬山、跟團旅遊、當進香團的志工...等等，這樣對比起來，就覺得自己要特別珍惜身體健康的家人們，好好把握與他們相處的時光。

透過服務長輩，我看見了更多在這個社會需要幫助的人們，我們每個人貢獻自己最大的心力為他們精心安排春遊活動，除了體會到幫助他人的快樂，也從中學習到很多實用的技能，未來也能更好的應用在職場，受益良多。

# 國立臺中科技大學111學年度第2學期「服務與學習」講座反思心得

課程名稱	服務與學習	活動主題：衛生福利部台中醫院、日照中心及護理之家春季旅遊			
系級	護理一1	學號	1411151000	姓名	蕭O云

今天我在春遊服務活動中學到什麼？

這次推爺爺奶奶出去玩是一件很特別的體驗，因為我奶奶也是腿腳不方便，出門都需要拐杖或是輪椅，但我們很少帶她出門，因為很麻煩，而且台灣對殘障和弱勢族群的照護措施不充足，像路上都很少有那種輪椅可以走的路，而且有些路也顛簸不平，所以帶他們出門其實很危險。這次的活動中我學習到如何安全地使用輪椅，一路上如何和老人溝通和聊天，像我推的爺爺，感覺他很久沒有出門，所以對於出門這件事感到陌生和害怕，所以逛完柳川，他其實有說他不想要去第五市場，我猜想他可能是怕別人異樣的眼光，也怕自己行動不方便給人帶來麻煩，但在我和他家人的鼓勵下，他也完成了挑戰，甚至在唱歌闖關中，他也是帶頭唱的人，讓我也與有榮焉，覺得他很棒。我也覺得爺爺的家人很棒，他的女兒女婿媳婦和很多孫子都有來鼓勵他，然後他們也都一直跟我說謝謝，我覺得很感動。

對於春遊服務活動我有什麼想法或感覺？

其實一開始我覺得很麻煩，因為我心臟不好又有心律不整及貧血的問題，久站會讓我感到不舒服，然後要推老人走那麼久，天氣也是非常的熱。我起初非常不想參加，加上又要跳舞，我就覺得很煩，但是在現場看到爺爺奶奶期待的臉，加上集合時真的有那種大家要出遊的感覺，我覺得那種氣氛很好很熱鬧，有些爺爺奶奶比較重，同學們推不動，很多志工阿姨也很熱情的幫忙，甚至幫我們帶傘讓我們撐。

其實這是一個很有意義的活動，因為他們躺在醫院那麼久，都沒有跟生人接觸，讓我們這些學生帶他們出遊，一方面可以加強他們和社會的連結，也可以讓我們了解到簡單的長照知識。

春遊服務活動後，發現自己有甚麼改變?(對自我、社會、人事物的看法)

就是我一直覺得跟長輩相處很難，因為他們都會碎碎念，或是講一些年輕人不愛聽的話，造成年輕人不愛和長輩聊天，更不願意帶他們出去玩。我也有觀察到，有些來參與的家屬其實有點不耐煩，也沒有特別想參與，對老人的態度也不是很好，這是一件讓人難過的事，所以我就會更耐心和用心地對待長輩，我覺得他們平常講話可能都沒有人要聽，可是只要有人偶爾願意靜下心聽他們講話，他們就會很開心。

而且我還有發現其實路上的無障礙措施做得不好，有些人行道根本沒有做無障礙通道，造成輪椅上下不方便，學校其實也是，像那個斜坡就超陡，連我們自己練習推輪椅時都會怕，何況是爺爺奶奶呢？所以我真的覺得政府在規劃路的時候可以想到行動不方便的人。但其實很神奇，以前我從來沒想過這件事，是透過這次活動才發現的，所以這是我的一個小改變。